

Präventionskurse der Krankenkassen 1. Halbjahr 2019

NEUE ZEITEN!

Freitag

11.01. – 01.03.2019

15.03. – 10.05.2019

10:00 – 11:00

9 Einheiten € 108,-

Bei diesem TK-RückenTraining erwartet Sie ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit.

Rücken Basic

Jetzt anmelden!



Rücken Plus



Donnerstag

10.01. – 28.02.2019

14.03. – 02.05.2019

19:15 – 20:15

9 Einheiten € 126,-

Auf der Basis des Rücken Basic Kurses lernen Sie dann im zweiten Teil ein gesundheitsorientiertes Gerätetraining kennen.

Sie erhalten nach Abschluss des Kurses eine Teilnahmebestätigung. Die Präventionskurse werden von Ihrer Krankenkasse mit ca. 80% übernommen (TK 100%). Unsere Kursleiter sind alle bei den Kassen zugelassen. Mitglieder (Kursmitgliedschaft) können kostenfrei teilnehmen.

Anmeldung an der Rezeption!

Ambulantes Rehasentrum Mainz-Mombach
Obere Kreuzstr. 30
55120 Mainz
06131 / 9061245

